VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

"Боевое искусство планеты", 2003, № 4, с. 12-15

Кирилл Черемхин

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ

Благословен Господь, твердыня моя, научающий руки мои битве и персты мои - брани, ... и я на Него уповаю... Бог препоясывает меня силою и устрояет мне верный путь (**Псалтирь** 143:1,2; 17:33).

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Лучше в совершенстве выполнить небольшую часть дела, чем сделать плохо в десять раз более (**Аристотель,** 384-322 гг. до н.э.). Кто, предпринимая дело, спешит наскоро достичь результата, тот ничего не сделает (**Лао-цзы,** IV-III вв. до н.э.). Упражнения рождают мастерство (**Тацит,** ок. 55 - ок. 120 гг.). Силу нужно поддерживать постоянным упражнением (**Квинтилиан,** ок. 35 - ок. 96 гг.). Полезнее знать несколько мудрых правил, которые всегда могли бы служить тебе, чем выучиться многим вещам, для тебя бесполезным (**Сенека,** ок. 4 г. до н.э. - 65 г. н.э.). В древности люди учились для того, чтобы совершенствовать себя. Ныне учатся для того, чтобы удивить других. Не беспокойся о том, что у тебя нет высокого чина. Беспокойся о том, достоин ли ты того, чтобы иметь высокий чин. Благородный муж ... избегает соперничества (**Конфуций,** ок. 551-479 гг. до н. э.). Плод победы - ненависть, удел побежденного - печаль (**Древнеиндийское изречение**).

Хотя бы поэтому спортивные *состязания* (соревнования) и даже чисто учебный свободный (часто - травмоопасный) спарринг противны истинному человеколюбию. Древние мастера боевых искусств старались уклоняться от поединков [1, с. 4-5]. Кроме того, как писал главный инструктор Японской Ассоциации каратэ Масатоси Накаяма (чёрный пояс 9-й дан), "Стремление к победам на соревнованиях не помогает, а препятствует овладению основными приёмами каратэ-до. Более того, это может привести к потере способности овладения эффективной техникой ... Боец ... без предварительной фундаментальной подготовки, - в скором времени будет побеждён бойцом, долго и добросовестно отрабатывавшим основные приёмы... Нет альтернативы овладению и практике основных приёмов и движений шаг за шагом, постепенно" [2, с. 8]. В силу указанных причин любые формы свободного кумитэ являются, по мнению автора, потерей времени.

Слово "рациональный" в заголовке данного текста предполагает наличие определённой цели занятий - ею в данном случае является приобретение в наиболее короткие сроки и затем усовершенствование эффективных навыков самозащиты от преступных посягательств на личность занимающегося и близких ему/ей людей.

Хорошо известно, что боксёры нередко побеждают современных каратистов (старые же истории о японских мастерах передают другое). Поэтому необходимо, особенно для начальной стадии занятий, найти правильный баланс между разносторонностью, *многообразием технических приёмов* каратэ (включающего необходимые удары ногами и защиту от них) и не менее необходимой для реального боя *степенью отработанности приёмов*, зависящей от общего числа их повторений и предполагающую, в условиях ограниченности времени для тренировок, реально небольшое количество этих самых приёмов (что и имеет место в боксе). Чем меньше последних отработано за данный тренировочный период, тем выше эффективность их потенциального применения в практике самозащиты. Однако разнообразие возможных практических ситуаций диктует увеличение числа отрабатываемых технических действий по сравнению с теми, которые предлагает бокс.

Каждый день всю жизнь следует отрабатывать приёмы с одними из самых больших вероятностей их реального применения - *прямой удар кулаком*, сэйкен (как советовал основатель стиля Сётокан Гитин Фунакоси [3, с. 60]) и *прямой удар ногой*. Ими же следует, как правило, ограничиваться в воскресенье, тренируя лишь вечером, - в этот день недели необходимо отдыхать от сколько-нибудь серьёзной тренировки. Максимальное число повторений каждого приёма (и с правой, и с левой стороны тела) в ходе одной тренировки - 30 раз (хорошо, если будет 20), и приём не может считаться отработанным (освоенным), пока общее число повторений не превышает 1000 раз, ещё лучше - 3000 раз [4].

Пока не освоены приёмы **базовой техники** (как указывал основатель школы Кёкусинкай Масутацу Ояма, обладатель 10-го дана - высшей степени в каратэ) и прямой удар кулаком не отработан в совершенстве (т.е. минимум 3000 раз), бесполезно, по справедливому и противоположному современной практике мнению Г. Фунакоси [5, с. 116], переходить к отработке ката - формальных упражнений по, как утверждается, круговой обороне против нескольких противников (на этот переход должно уйти не менее 1,5 года). Минимальный набор базовой техники будет указан ниже. Независимо от других, базовые приёмы также (конечно, не все за один день) следует, для обретения их максимальной эффективности, тренировать всю жизнь [4, с. 65; 6,с. 112].

Важный принцип построения любого тренировочного процесса - постепенность наращивания нагрузок. Указанные выше удары и один

из защитных блоков, стойки, а также уход по диагонали в сторону ("каваши" [3, Приложение]) и уход "таи-сабаки" [7, с. 74-76], можно отрабатывать утром, а дополнительную тренировку (одну или две) других приёмов проводить днём и/или вечером. Во избежания проблем со здоровьем лучше, особенно начинающим, недотренироваться, чем перетренироваться. Упражнение по формированию правильного кулака можно делать на улице, на ходу.

После отработки прямых ударов рукой и ногой по 1000 раз в утреннюю тренировку можно добавить сначала (на месяц-два) передвижения в стойках, а затем от них перейти к отработке приёмов в движении (хотя бы один приём 2-3 раза за тренировку). Начальный цикл - на один приём тратится одна неделя, затем - переход к следующему приёму в движении. Через пару месяцев после начала тренировок в основную целесообразно включать (по одному-два на неделю) комбинационные приёмы самозащиты из [8]. К занятиям по [9] целесообразно приступать не раньше, чем через год занятий по первой их книге.

Конечно, надо иметь представления о всех стойках, но лучше отрабатывать базовую технику в достаточно высоких стойках (М. Ояма рекомендовал сантин). Опыт боёв с контактом показал их предпочтительность [10, с. 33], с другой стороны, очень растянутая (низкая) стойка опасна, так как противник может легко ударить ногой в колено или голень выдвинутой вперед ноги бойца [11, с. 27-31].

В боевой ситуации не будет времени на разогревающие разминочные упражнения, поэтому, учитывая и обычный дефицит времени современного человека, для разминки (которую можно делать перед дневной или вечерней тренировкой) следует использовать лишь те упражнения, которые существенно необходимы для совершенствования боевых качеств, т.е. прежде всего: **а)** *прыжки* на месте с подтягиванием колен к груди, **б)** *отжимания* на кулаках от пола и **в)** упражнения для *брюшного пресса*. Вариант последних можно найти, например, в [12, с. 163, 164]. Разумно стремиться к выполнению **а)** по 50 -100 раз за тренировку, **б)** по 100 раз, **в)** - по 50-100 раз. Упражнения на растяжку ног (например, упражнения 4.7, 4.8, 4.9, 4.12 из главы 4 книги [4, с. 42-45] и с рисунка 44 в) из [13, с. 47, 48]) могут ослаблять способность выполнять максимальное число ударов ногами за данную тренировку, поэтому их можно выполнять (10-30 раз каждое) в её конце. Последнее рекомендуется (правда, исходя из других соображений - роста эффективности упражнений), и с большей нагрузкой, разными специалистами в области боевых искусств (см., в

частности, статью наставника хапкидо, 20 лет тренировавшегося у корейцев [14, с. 44]) и профессором-физиотерапевтом, специалистом по спортивной медицине [15, с. 41]. Однако здесь тоже надо знать меру - в [16, с. 2] утверждается (правда, без ссылки на источник), что "окинавских бойцов ... растяжки практически не интересовали. Опытным путём они установили, что излишняя подвижность в тазобедренных суставах не позволяет достигать необходимой мощи при ударах ногами". Главный инструктор Московского отделения Фунакоши Шотокан Каратэ, Александр Плескачев (5-й дан) говорит, что "не является необходимой растяжка на шпагат. Хорошая растяжка нужна, прежде всего, в спортивном каратэ, где не последнюю роль играет эффектность выполнения технических элементов. Но для самообороны существует другая техника" [17, с.45].

В классическом каратэ, как и шаолиньском ушу, не было любимых кинематографом высоких ударов ногами (в лицо, да ещё с поворотом спиной к противнику) - ударов, опасных, прежде всего, для самих бьющих. Наилучшие цели для ударов ногами - пах, колено, голень противника. Хорошая защита от подобных ударов - не слишком акцентируемые в современном каратэ удары коленом вверх по диагонали внутрь (от прямого или бокового удара ногой) и вовне (от кругового удара по ногам - лоу-кика) [18]. Довольно естественно от ударов руками защищаться руками, от ударов ногами на уровне пояса и ниже - ногами же. Последнее не отменяет необходимости владения навыками блокирования на нижнем уровне и руками, которые могут быть полезны, среди прочих ситуаций, при защите от атаки ногой сбоку. В связи со сказанным, для закалки блокирующих поверхностей полезно постоянное набивание внутренним и внешним рёбрами ладоней и предплечий, и ног.

На тренировках, тем не менее, часть прямых ударов ногами (например, треть) можно выполнять в верхнюю секцию, в том числе и потому, что это, по утверждению японских мастеров, повышает силу удара [13, с. 77]. Однако бить только вверх нельзя хотя бы потому, что в боевой ситуации такой навык, ставший автоматическим, может (подобно навыкам традиционного бесконтактного каратэ) оказать плохую услугу бьющему.

Что же касается (утомительного для начинающих и отнимающего силы от практики ударов ногами) бега, то в 1980-е гг. были опубликованы результаты исследования учёных Гарвардского университета, с которыми согласна и, по крайней мере, часть наших спортивных инструкторов. Выяснилось, что люди, занимающиеся бегом в городской черте, болеют больше и умирают раньше, чем прочие люди. Причина в том, что с повышенным количеством кислорода в организм городских бегунов попадает из загрязнённой

атмосферы и гораздо больше вредных веществ. Пробы воздуха из находящихся в городской черте лесопарков показывают отсутствие значимой разницы по вредности между обычным городским воздухом и атмосферой парков. Кроме того, специалисты утверждают, что "при беге большие нагрузки испытывает костная система. Да и пятка постоянно ударяется - происходит условная травма. Это тоже не очень хорошо для организма, а также костной системы и для позвоночника в том числе" [19]. С другой стороны, весьма эффективно укрепляет ноги тренировка практически значимых приёмов в движении, использующая стойки на согнутых ногах, а выносливость повышают многократные отжимания от пола.

Здесь, кстати, можно отметить, что люди, заболевающие после 45 лет сахарным диабетом, имеют, согласно данным медиков, две общие черты - избыточный вес и малоподвижный образ жизни. По данным Американского Института исследований рака и Лондонского Института гигиены и медицины, от 25% до 33% случаев заболевания раком напрямую зависит от пассивного образа жизни и избыточного веса, а человек с повышенным весом тратит на медицинское обслуживание на 36%, на лекарства - на 77% больше средств, чем его ровесник с нормальным весом (World Class, # 11, весна 2003).

Возможные атаки включают направления спереди, сбоку, сзади и уровни: верхний, средний и нижний. Защита, в принципе, возможна внутренняя и внешняя. Соответственно этому и с учётом возможных травм каких-либо из частей блокирующих поверхностей, на каждый уровень фронтального нападения желательно отрабатывать два блока рукой - внешний и внутренний. Блоки предплечьем предпочтительнее, поскольку закрывают большую зону потенциальной атаки.

Бой может происходить на ближней и дальней дистанции. Для первой необходимы удары коленями, локтями и хотя бы один короткий удар кулаком в корпус, для второй (опять же с учётом возможных травм какой-либо из ударных поверхностей) - удары кулаком, основанием и ребром ладони, кончиками пальцев. Последние особенно важны в опасной ситуации (например, когда противников несколько), так как с их помощью можно поражать наиболее эффективные цели - глаза, горло, пах. Однако эти цели (все или часть), не всегда могут быть доступны для поражения - например, из-за толстой верхней одежды в холодное время года.

Для минимального тактического разнообразия кроме прямого удара кулаком целесообразно изучать круговой. Для атаки в сторону (в противника, стоящего сбоку от вас) может оказаться полезным удар тыльной стороной кулака (уракен). Достаточный минимум

необходимых ударов ногами - прямой (маэ и кин), боковой (йоко), круговой (маваси), назад и коленом.

Основная (вечерняя) тренировка базовой техники может, таким образом, включать в себя разминку, 3 блока (на верхнем, среднем и нижнем уровнях), 1-2 удара рукой, 1 удар ногой и 1 комбинацию для конкретной ситуации самозащиты, упражнения на растяжку. При наличии времени и сил очень полезны для развития силовых качеств, если они не мешают указанной минимальной тренировке техники, упражнения с *умеренными* отягощениями (например, гантелями весом до 5 кг). После отработки одиночных ударов принципиальным для боевой эффективности является тренировка серий ударов.

Отмечу здесь, что православные посты никак не смогут помешать занятиям боевыми искусствами - на это указывают и личный опыт автора, и следующие факты, приведенные в книге кандидата медицинских наук В. А. Иванченко: ещё в начале XX века "бельгийские учёные Дж. Джотейко и В. Капиани провели математический анализ кривой утомления при различном питании. Результаты были неожиданные: растительная пища давала в 25 раз меньшую интоксикацию азотными шлаками, чем смешанная. Поэтому выносливость вегетарианцев при мышечной работе до утомления была в 1,5 раза больше, чем у людей, употреблявших мясо. ... В 70-е годы скандинавские исследователи доказали преимущества так называемой шведской углеводистой растительной диеты. Например, в экспериментах Ж. Пруэтта люди, выполняющие нагрузку 75% от максимальной, смогли проработать на преимущественно жирной диете всего 164 мин., на смешанной - 187, а на углеводистой - 193 мин!" [20, с. 121, 122].

Нет никакой необходимости в - распространённой сегодня - ускоренной отработке многочисленных **ката** (комплексов), как отмечали основатель Сито-рю Мабуни Кэнва, Г. Фунакоси и М. Ояма, так же как и М. Накаяма предлагавший правило 3000 раз отработки для каждой ката.

Г. Фунакоси писал, что "все ... ката, в сущности, производные от нескольких. И если вы мастерски овладели одним из них, то очень скоро в совершенстве освоите и другие" [5, с. 106]. М. Кэнва считал, что "Одна-две ката - вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их чётко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек не выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учите правильно и отрабатывайте одну-две ката, и когда придёт время их применить, то независимо от вашего сознания, они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий ... ката составляют половину успеха, а прочие тренировки - другую половину" (цит. по [21, с. 2-16, 8-9]). М. Ояма советовал: "правильнее толком изучить и освоить одно-единственное упражнение, чем бегло ознакомиться с целым десятком. ... Лучше в совершенстве освоить одно формальное упражнение, чем наполовину овладеть многими" [4, с. 139], а Найто Такэнобу

утверждал, что "раньше на изучение одного комплекса требовалось порядка трёх лет, и даже мастер, говорят, знал только 4-5 комплексов" [13 , с. 53].

Согласно [22, с. 143, 150], азиатские "чистые" школы за редким исключением располагают очень ограниченным ассортиментом *тао* [формальных упражнений] - не более трёх-четырёх. Лишь в новейшее время обязательный комплекс-минимум *ката* в спортивных школах *каратэ* стал измеряться двузначными цифрами. ... Старые японские мастера рекомендовали прежде всего осваивать не более четырёх "родных" *ката* своей школы и практиковать их регулярно, ежедневно... Ещё несколько *тао* можно было, конечно, выучить для расширения кругозора, и только". Многолетний исследователь окинавского каратэ сообщает, что в конце XIX в. "окинавцы ..., выучившие множество кат, но мало боевых приёмов, презрительно именовались как исполнители "Ханчинь-ди" (бокса лентяя)" [23, с. 39]. Существует даже мнение, "что в ушу подавляющее большинство школ строили свои занятия не на изучении таолу [формальных комплексов], а на освоении базовой техники, отработке связок, подготовке тела и т.д. Обычно таолу возникало тогда, когда у учителя не было ученика, достойного стать преемником, или он не успевал передать все имеющиеся знания. В таких случаях, чтобы не допустить умирания стиля, наставник зашифровывал свою технику в таолу" [24, с. 42], а китайский специалист по рукопашному бою дуаньда Цзи Цзяньчэн пишет: "конфуцианцы, буддисты и даосы - эти три главные общественные силы старого Китая - всегда стремились ограничить развитие жесткой ... системы дуаньда. Они пытались направить ее развитие по тому же пути, что и всех остальных разновидностей ушу - в русло оздоровительной гимнастики и комплексов формальных упражнений (таолу), не имеющих никакого практического значения для боя" [25, с. 45]. При этом не следует, конечно, преуменьшать оригинальность окинавского каратэ, но и китайское влияние нельзя недооценивать. Между прочим, современные степени отличий - цветные пояса, даны - также изобретение XX века, а отнюдь не старинная традиция.

Ясно также, что с точки зрения реального применения имеет смысл отрабатывать лишь те ката, которые состоят, по преимуществу, из уже освоенных и наиболее значимых с практической точки зрения базовых приёмов, описанных выше. К таким ката относятся прежде всего следующие (в терминологии Сётокан): Хеан 1-5, Бассай, Канку, Хангецу, Ганкаку, Джион. Не имеет смысла тратить время на отработку известной ката для начинающих Тай-Кёку, предложенной лишь в XX веке, поскольку она представляет собой состоящий из нескольких движений многократно повторяемый начальный фрагмент каты Хеан 1. С другой стороны, нет особого смысла в изучении большинства из небазовых одиночных приёмов, которые не входят и в ката, - как справедливо утверждают в окинавской школе Кодзё Рю, "лучше овладеть десятью приёмами как следует, чем пятидесятью кое-как" [23, с. 91]. Согласно указаниям окинавских и японских мастеров, доля времени, уходящего на отработку кат, в общем объёме тренировок не

должна превышать 30-50%. Согласно окинавцам [23], практики древних китайских формальных упражнений использовали при прямом ударе рукой разные формы кисти, а не только кулак. Поэтому часть времени отработки ката следовало бы тратить на тренировку в них удара не кулаком, а ладонью и пальцами.

Приведём таблицу частотности (процента) использования на Окинаве ката, наиболее употребительных в тренировочной практике различных школ окинавского каратэ и известных в современных японских стилях (рассчитано по [23, Приложение В], в верхней части таблицы помещены названия ката, получивших в результате расчёта больше или совсем около половины "голосов").

Окинавское название ката (в скобках – название Сётокан)	Доля школ (от их общего числа 22), употребляющих данную ката (%)
Пинан Сёдан, Пинан Нидан (Хеан 1, 2)	50
Пинаны Сандан, Ёндан, Годан (Хеан 3, 4, 5)	45
Найхантин (Тэкки 1)	64
Пассай (Бассай)	64
Кусанку (Канку)	82
Сэсан, Сэйсан (Хангецу)	59
Тинто (Ганкаку)	54
Годзюсихо	59
Найхантин Нидан (Тэкки 2)	41
Найхантин Сандан (Тэкки 3)	41
Сантин	36
Вансу (Эмпи)	27
Дзион (Джион)	9
Дзютэ (Джиттэ)	9
Тэнсё	5
Унсу	5

Первые верхние 4 позиции в таблице полностью совпадают с программой подготовки черного пояса, изложенной в [13], и являются основной частью программы из серии М. Накаяма "Лучшее каратэ". Обязательными начальными ката считает Хеаны главный инструктор

Сётокан, обладатель 8-го дана Теруюки Оказаки [26, с. 330]. Отработку кат Пинан (являющихся базовыми и в Вадо-рю) перед началом практики спарринга считал необходимой М. Ояма в уже цитированной книге, а Кейджи Томияма (Сито-рю) писал, что когда в начале XX "столетия на острове Окинава началось обучение каратэ в школах, Пинан ката стали для учеников основными" [27, с. 97].

По распространённой точке зрения, каты Пинан 1-5 появились в своё время в результате некоторой трансформации и разбития на части более древнего и длинного китайского формального упражнения. Согласно [28], ката Пинан - в значительной части являясь также продуктом склейки фрагментов кат Куся(а)нку, Пассай и Дзион - создавались сравнительно недавно для школьной гимнастики и не имеют достаточного боевого значения, а некоторые окинавские и японские мастера советовали вместо Пинан отрабатывать Кусянку, в том числе и для того, чтобы у занимающегося не выработались вредные привычки. Также и в [23, с. 167] сообщается, что создатель Пинан, Итосу Анко, убрал из своих ката (к группе переданных им ката относится, в частности, также и Джион [27]) опасные приёмы (аналогичная операция проделывалась и с Кусанку), так что, учитывая всё вышесказанное, нет возможности считать современные Пинаны (Хеаны) аутентичными и высокоэффективными боевыми комбинациями. Кроме того, совершенно справедливо приписываемое китайцам утверждение о том, что переучиваться гораздо труднее, чем сразу учиться правильно.

Из вышеприведенной таблицы видно, что ката Кусанку является единственным почти всеобщим достоянием окинавских школ в области формальных упражнений. В некоторых из них, как сообщает М. Бишоп, начальным ката был Сэйсан - упражнение, в отличие от Пинан, китайского происхождения, как и Пассай и Кусанку (Канку). Последние, к сожалению, содержат довольно много нестандартных приёмов, и достижение эффективности их в реальном поединке требует очень большого времени тренировок. Так, элементом и Канку, и Ганкаку является двойной удар ногами в прыжке - рискованное, мягко говоря, предприятие в практическом столкновении с хоть что-то понимающими людьми.

Внимательный анализ ката Тэкки, также появившихся в результате (подвергавшегося критике некоторыми окинавскими мастерами) разбития исходного китайского упражения на три части, не даёт оснований для вывода об их практической эффективности в реальном бою - как из-за применения в них низкой стойки "всадника"

(открывающей для ударов пах, утомительной и не слишком устойчивой), так и из-за использования достаточно экзотических приёмов. Сходные вещи можно сказать и о Тэнсё (которая, например, вообще не включает приёмы ногами) и Сантин. Практика их в качестве так называемых дыхательных, энергетических ката, т.е. фактически для динамической медитации, смертельно опасна для *души*, что очевидно для православного человека. Огромный вред *телесному здоровью* от ката Сантин описан, на основе рассказов окинавских мастеров каратэ, в [23]. Один из первых учителей мастера, привезшего ката Сантин на Окинаву из Китая в конце XIX в., сам выходец из столетиями хранившего секреты боевого искусства китайского рода, мастер Кодзё Тайтэй, просмотрев демонстрацию Сантин, справедливо сказал, что "такое ката в реальном бою ничего не даёт", и добавил, что "это опасное ката, способное причинить вред здоровью" (цит. по [29, с. 42]).

Стоит напомнить также слова Сэйки Аракаки, президента окинавской Асссоциации Сёрин рю каратэ-до Мацумуры: "Хотя широкие стойки каратэ выглядят достаточно мощными, фактически они должны быть узкими. Эти широкие стойки были изобретены недавно японцами" [23, с. 114]. Сами японские мастера [27, 26] относят Тэкки к ката, развивающим силу, но не навыки боевого мастерства и скорость.

Вообще, складывается впечатление, что предложение подавляющего большинства из современных ката для интенсивной отработки является чем угодно, но только не разумным советом по выбору сравнительно быстро осваиваемых средств самозащиты от нескольких противников. Так, например, М. Ояма в книге [4] очень хвалил экзотическую Тэнсё, однако применял в спарринге, по воспоминаниям его учеников, совсем другие - вполне традиционные - приёмы. Интересно, что Г. Фунакоси утверждал: "Реальный бой и ката - не одно и то же" (цит. по [30, с.16]).

Противоположной, по отношению к отработке десятков ката (программирующей частые поражения спортивных каратистов в поединках с тайскими и обычными боксерами), позицией является полный отказ от формальных упражнений. Распространённый по этому поводу аргумент состоит в утверждении о непредсказуемости хода реальной схватки с несколькими противниками из-за огромного числа возможных здесь вариантов. Однако, во-первых, и вариантов нападения лишь одного противника весьма много, но, тем не менее, никто не подвергал сомнению необходимость отработки для этого случая хотя бы основных связок и комбинаций. Во-вторых,

практически значимые ката и должны быть необходимыми наборами таких связок (блок-удар-перемещение) для своего случая, т.е. основными базовыми программами действий в ситуации обороны от нападения нескольких агрессоров, предполагая и будущие возможные изменения, продиктованные реальным развитием поединка.

Вот что в связи с этим пишет Том Музила (5-й дан Сётокан): "Конечно, не все технические приёмы [из ката] могут быть применены в реальном бою. Однако, ... отработка ката улучшит ваши стойки, передвижения, дыхание, углы атаки и обороны, скорость движения, практические применения и вашу способность менять направления" [31]. Важность последнего в условиях круговой самообороны очевидна, однако ясно, что отработка при этом большого количества практически бесполезных приёмов и их связок совершенно бессмысленна. А вот что утверждал сам основатель Сётокан, окинавец Г. Фунакоси: "Ката возникли как средство развития различных мышц тела, определённых рефлексов и выносливости. Многие - быть может, большинство - из движений ката никогда не применяются в реальном поединке, но именно упражнения в ката помогают победить в таком поединке" (цит. по [32, с. 59]). Последнее утверждение представляется, мягко говоря, спорным в свете частых поражений каратистов-спортсменов от боксёров разных направлений. Для развития мышц и выносливости существуют достаточно эффективные упражнения, требующие гораздо меньше времени, отнимаемого от тренировок базовой техники, - отжимания от пола, приседания на одной ноге, атлетическая гимнастика и т.п.

Сам Фунакоси, знавший множество ката, оказался в поединке с легендарным окинавским бойцом Мотобу Тёки совершенно беспомощным перед ударами последнего [33, с. 11]. Мотобу, знавший, как утверждали японские мастера, лишь одно ката [34, с. 23], "сносил" Фунакоси с ног раз за разом. Автор статьи [35], утверждающий со ссылкой на японские же источники, что Мотобу знал не одно, а много ката, указывает, тем не менее, что, согласно сказанному лично ему сыном Мотобу Тёки, "практически вся школа каратэ Мотобу-рю, все её разнообразные приёмы вытекают из" одного "ката Найханти" [с. 16].

С учётом всего сказанного ясно, что не имеет смысла, особенно в условиях ограниченности времени для тренировок, отрабатывать что-то (если вообще что-то) из ката, описанных в доступной литературе на русском языке, кроме Хангецу, использующую, в отличие от большинства других ката и в том числе Джион, одну из наиболее практичных стоек (которую, фактически, предпочитал и Брюс Ли, отвергавший формальные упражнения). К сожалению, и Хангецу включает слишком много нестандартных приёмов, чтобы эту ката можно было безоговорочно рекомендовать для отработки. Кроме того,

её ключевые движения предлагается выполнять медленно [36, с. 58], а война, как говорил Цицерон, требует быстроты.

Примерная же **программа тренировки базовой техники** могла бы быть нижеследующей (при необходимости нагрузка может быть перераспределена внутри дня).

Утро (кроме воскресенья)**:** 1) *понедельник, четверг* - блок ребром ладони (не только на обычном среднем уровне, но часть повторений на верхнем уровне (от кругового удара и от удара палкой сбоку [37, с. 75]) и часть на нижнем (от кругового удара ногой в живот), *вторник, пятница* - блок хайван (предплечьем изнутри наружу на верхнем уровне), *среда, суббота* - ***комбинированный блок на нижнем и среднем уровнях***; 2) ***прямой удар рукой***: *понедельник, четверг* - в верхний уровень, *вторник, пятница* - средний, *среда, суббота* - нижний; 3) ***прямой удар ногой*** (*понедельник, четверг* - в верхний уровень, *вторник, пятница* - в уровень паха, *среда, суббота* - в колено или голень); 4) упражнение для бёдер в передней стойке [8, с. 16] или стойке хангецу; 5) *понедельник, среда, пятница* - уход "каваши", *вторник, четверг, суббота* - таи-сабаки; 6) один из приёмов в движении.

День: I) *понедельник, четверг* - удар кулаком передней руки по типу Брюса Ли и 6.1.2.3. из [4, с. 71]; *вторник, пятница* - удар пальцами передней руки; *среда, суббота* - удар задней рукой в глаза от бедра; **II)** *понедельник, среда, пятница* - блок коленом внутрь; *вторник, четверг, суббота* - блок коленом наружу.

Вечер (кроме воскресенья)**: I.** Разминка. **II.** Блоки: *понедельник, четверг* - ***верхний блок агэ-уке***, средний предплечьем снаружи внутрь, ***нижний гедан-бараи***; *вторник, пятница* - сметающий на верхнем уровне, ***средний предплечьем изнутри наружу***, нижний снаружи, основанием ладони: *среда, суббота* - крестообразный (дзюдзи) сверху, клинообразный; ладонью (предплечьем) вбок на разных уровнях; дзюдзи снизу. **III.** Удары рукой - один-два из следующих: 1) ***нижний удар кулаком*** [6, с. 130], [4, с.76, удар 6.1.2.8]; 2) тыльной стороной кулака вперёд (уракен-учи); 3) ***то же в сторону***; 4) ***то же вперед с отведением кулака к одноимённому уху*** [6, с. 132]; 5) ***то же в сторону*** [6, с. 134]; 6) рукой-копьём (нукитэ) вверх (в глаза, горло) [8, с. 69; 4, с.89, удар 6.1.3.25]; 7) то же в солнечное сплетение; ***рукой-ножом (внешним ребром ладони) снаружи внутрь***; 8) то же изнутри наружу; 9) ***круговой удар кулаком*** (маваси-цуки); 10) основанием ладони вверх; 11) локтем в сторону; 12) то же вперед; 13) то же назад; 14) то же вверх; 15) то же вниз. **IV.** Удары ногой - один из следующих:

1) пяткой назад в комбинации с [6, с. 210]; назад параллельно полу; 2) ***боковой ребром стопы*** (йоко-гери); 3) передний коленом; 4) ***круговой*** (маваси-гери). **V.** Комбинация(и) для самозащиты. **VI.** Растяжки.

Выделенные ***жирным курсивом*** приёмы составляют Кихон № 1 - набор базовой техники школы Годзю-рю.

Вечер воскресенья**:** 1) прямой удар рукой: 2) прямой удар ногой.

После того, как отработаны достаточное число раз приемы базовой техники и повышена способность перенесения нагрузок, в какую-либо из тренировок в течение дня (например, вечернюю - при этом пункт **III** можно перенести на утро) целесообразно включить отработку одной из **комбинаций "блок-контратака"** из [12, раздел "Поединки"] и/или одного из наиболее эффективных вариантов таких комбинаций из [38, часть 3], использующих указанные выше базовые приёмы. К таким вариантам - аналогичные им содержатся и в [4, 13] - относятся (с возможным шагом вперед или назад) защита и контратака от:

А. Высоких атак - из

1. *Агэ-укэ в: 1) прямой удар рукой* (кулаком, основанием ладони, пальцами; на близкой дистанции какой-либо из ударов локтем - вверх или вперед); *2) маэ-гери* (передний удар ногой); 3) маваши-гери; 4) маваши-цуки; 5) уракен-учи блокирующей рукой;

2. Шуто-укэ в шуто-учи - 5) блока ребром ладони в удар ребром другой ладони;

3. Удэ-сото-укэ (блока снаружи внутрь предплечьем) в: 6) боковой удар ногой; 7) маваши-гери передней ногой, одноименной с блокирующей рукой; 8) уракен-учи;

4. Тэ-нагаши-укэ (сметающего блока) в 9) прямой удар рукой;

5. Хаиван-нагаши-укэ (изнутри наружу) в 10) прямой удар рукой; 11) маваши-гери;

6. Дзюдзи-укэ в 12) маэ-гери.

Б. Атак в корпус - из

1. *Сото-укэ (блока снаружи внутрь) в 13) удар блокирующей рукой* (локтем)*; 14) удар другой рукой*;

2. Учи-укэ (блока изнутри наружу) в 15) прямой удар рукой; 16) маваши-цуки;

3. Шуто-укэ в 17) маэ-гери; 18) шуто-учи; 19) нукитэ-учи блокирующей рукой.

В. Атак в нижний уровень - из

1. Гэдан-шуто-укэ в 20) шуто-учи;

2. *Гэдан-бараи в 21) прямой удар рукой;* 22) маваши-гэри;

3. Дзюдзи-укэ в 23) маэ-гери;
4. *Ашибо-какэ-укэ (крюкообразного блока ногой) в 24) йоко-гери той же ногой.*

Г. Разных атак - из уклона с помощью
1. Шага вперёд в сторону в 25) шуто-учи снаружи вовнутрь [39, с. 76];
2. Таи-сабаки в 26) уракен-учи [39, с. 78, 79]; 27) шуто-учи изнутри наружу; 28) йоко-гери.

Отработка комбинаций (начальными и ключевыми из которых являются выделенные выше *курсивом*) может производиться повторяющимися циклами, в рамках которых одной какой-то комбинации уделяется одна неделя, следующей комбинации (от атаки уже в другой уровень) - следующая неделя и т.д. Для тренировки блока с последующим ударом рукой в [7, с. 40] предлагается стойка открытых ног - между стопами примерно ширина плеч, носки развёрнуты наружу [2, с. 27, 34]. Можно отметить здесь также, что в школе Годзю-рю основные удары ногами отрабатываются в аналогичной стойке, но только с параллельными стопами [6, с. 113, 28], а удары руками - в санчин. Слишком много внимания не может быть уделено анализу дистанции, на которой применяемые приёмы способны достигать своей цели.

Детальное описание техники исполнения предлагаемых приёмов можно найти в приводимой ниже литературе - книгах японских, прежде всего, мастеров. Ката описаны в [13] и в 5-8 томах серии [2]. К описанной в [40] ката Курурунфа применима большая часть сказанного выше о других известных в литературе формальных упражнениях. Кроме того, она, во-первых, применяется всего лишь одной из 22 школ окинавского каратэ [23, с. 293], и, во-вторых, активно использует стойку кошки (нэкоаси-дати), которая ограничивает движения, особенно возможность сделать шаг в сторону выставленной вперед ногой, а "удар, проведенный из этой позиции, не будет сильным, поскольку вся тяжесть тела находится на отставленной назад ноге" [11, с. 30]. Ката Сэпай [41], практикуемая 4 из 22 окинавских школ [23, с. 295], использует непрактичные стойки сико-дати (вариант стойки всадника), кошки и заднюю (кокуцу-дати). Не более практична и описанная в [42] ката Супаринпэй, используемая, согласно М. Бишопу, лишь 2 из 22 школ окинавского каратэ.

Согласно японскому мастеру Конно Сатоси, изначально на Окинаве все стойки были высокие [43]. Глубокие "стойки дээнкуцу-дати и кокуцу-дати, когда грудь нужно подать вперед и присесть как можно ниже, хороши для тренировок ног, но в реальной ситуации в этих стойках нельзя быстро перемещаться, и из

них реально ничего нельзя сделать. Да и с точки зрения здоровья, эти стойки вредны, поскольку в них можно легко получить травму поясницы" [43. с. 14].

Относительно ката можно привести яркие, хотя и резкие, высказывания легендарного Йона Блюминга, обладателя 9-го дана дзюдо Кодокан и 10-го дана каратэ Кёкусинкай. Первый иностранец - ученик Масутацу Оямы, Й. Блюминг, низко оценивая практическую значимость глубоких стоек, говорит и о "сётокановских групповых танцах для старушек" [44] и пишет: "Я привёз в Европу первые 10 ката в ноябре 1961 г., но, с другой стороны, я никогда не видел чемпиона по ката, который смог бы побить хотя бы свою бабушку, будь у неё в руках зонтик. В наши дни значение ката чрезмерно преувеличивают" [45].

Много полезной информации содержит написанная Р. Хаберзетцером серия [46] из шести частей в четырёх книгах. Там сообщается, в частности, что исследования, проведенные в Японии, показали, что продолжительные занятия с макивара снижают скорость удара и в конечном счёте вредят совершенствованию [46, Ч. III, с. 177, 179]. Однако *не* следует выполнять описанные в указанной серии ментальные упражнения и, в частности, исполнять следующий, предлагающий по сути магическую практику, совет: "при каждом контакте посылайте свою ментальную энергию сквозь макивара" [с. 176] - святые отцы Православной Церкви предупреждают о том, что воображение это очень опасная область.

В заключение приведем предостережение авторов (один из которых врач-профессор, специалист по спортивной медицине) книги [26, с. 369]: "При интенсивных тренировках, длящихся 60 минут или более, рекомендуется выпивать большое количество воды тремя часами ранее. Всегда лучше пить больше... Если потребление жидкости слишком мало, то может наступить обезвоживание, а это опасно. В других видах спорта сообщалось о ряде смертей от обезвоживания... Не желателен и не должен приниматься горячий душ сразу после тренировки, особенно начинающими более старшего возраста. Причина состоит в том, что горячая вода сразу после тренировки может вызвать избыточную аккумуляцию тепла и периферийный сосудистый коллапс. В других видах спорта наблюдается высокая корреляция травм и случаев серьёзной нетрудоспособности с такой практикой".

Литература

1. А. Парцевский. Саньда: техника свободного поединка в ушу. М.: ДИКОП, 1991
2. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор. М.: Ладомир, АСТ, 1998
3. Г. Фунакоси. Каратэ-до Ньюмон. Ростов-на- Дону: "Феникс", 1999
4. М. Ояма. Это - каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000
5. Г. Фунакоси. Каратэ-до - мой образ жизни. Ростов-на- Дону: "Феникс", 1999
6. Н. Госэй Ямагучи. Основы годзю-рю каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
7. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2. Основы. М.: Ладомир, АСТ, 1998
8. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
9. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ на улице. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999

10. А. Горбылёв. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 17-38
11. Брюс Ли - человек-легенда. Книга 1. Методы тренировок Брюса Ли. Бишкек: Изд-во "Физкультура и спорт", МСП "Интерконтакт", СОШИВЕ, 1991
12. Каратэ школы "Вадо-рю". М.: РУССЛИТ, 1995
13. Н. Такэнобу. Каратэдо: входные ворота. Минск: Сэкай, 1994
14. F. Enloe. Maximum Flexibility // M.A. Training, November 1999, Vol. XXVI, No.6, pp. 42-44
15. The Facts on Flexibility // Martial Arts Training, September 2000, Vol. XXVII, No.5, pp.40-41 [интервью с Lynn Millar]
16. В. Коваль. С дзю-дзицу на улицу // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера, 1995, № 5, с. 2-7
17. Московский дом "Шото" // Гунфу, 2002, № 2, с. 42-45
18. И.В. Фадеев. Кунгфу-ушу: Стиль Королевской кобры. Начала боя. М., 2000, рукопись.
19. Московский Комсомолец, 1.02.2002
20. В. А. Иванченко. Секреты вашей бодрости. М.: Знание, 1988
21. В. Дубинин, А. Горбылёв. Сито-рю каратэдо // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 2-16
22. А.А. Долин, Г.В. Попов. Кэмпо - традиция воинских искусств. М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1992
23. М. Бишоп. Окинавское каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001
24. А. Попов. Один из пяти "великих" стилей // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера, 1997, № 4, с. 41-43
25. Цзи Цзяньчэн. Система самозащиты дуаньда // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера, 1994, № 6, с. 45-50
26. T. Okazaki, M. Stricevic. The Textbook of Modern Karate. New York: Kodansha International, 1984
27. К. Томияма. Основы каратэ-до. Сухуми, 1992
28. А. Горбылёв. Итосу Анко - отец современного каратэ // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 3, с. 31-42, 47
29. А. Горбылёв. Опасности ката Сантин // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 5, с. 42-45
30. Сущность каратэдо древности и наших дней. Главы из книги Хошу Икеды // Joshinmon International, март 2001, № 10, с. 15-19
31. T. Muzila. 3001: A Forms Odyssey: It May Take 1,000 Years Before We Decide Whether Forms Are Worthless or Worthwhile // M.A. Training, November 1999, Vol. XXVI, No. 6, p. 16
32. Д. Стивенс. Три мастера будо. Киев, 1997
33. А. Горбылёв. Вадо-рю - "Школа Японского Пути" // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 5, с. 5-17
34. А. Горбылёв. Найханти - главное ката Томари-тэ и Сюритэ // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 1, с. 23-33
35. А. Горбылёв. Мотобу по прозвищу "Обезьяна". Часть 2 // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 2, с. 15-21
36. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 7. Джиттэ, Хангецу, Эмпи. М.: Ладомир, ООО "Издательство АСТ", 2000
37. Каратэ для всех: Самооборона в фотографиях. М., 1990
38. М. Накаяма. Динамика каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
39. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3. Кумитэ 1. М.: Ладомир, АСТ, 1998
40. А. Горбылёв. В поисках корней окинавского каратэ: ката Курурунфа и фуцзяньский кулак Дракона // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 4, с.55-64
41. Сэпай // Додзё: воинские искусства Японии, выпуск 7, плакат

42. А. Горбылёв. Супаринпэй: сколько связок в главном ката каратэ? // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 6, с. 51-64
43. В. Натаров. Интеллектуальное каратэ Конно-дзюку // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 5, с. 12-15
44. Йон Блюминг: откровения "зверя из Амстердама" о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 4, с. 12-20
45. Йон Блюминг: откровения "зверя из Амстердама" о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 5, с. 16-21
46. Р. Хаберзетцер. Каратэ-до. Часть I. Тирасполь: ЧП "МОДУС", 1995; Ч. II, 1996; Ч. III, 1997; Ч. IV-VI, 1997